

MARONI CASHEW MUFFINS (vegetarisch)

MITTAGESSEN/ABENDESSEN



ZUTATEN (12 Muffins)

200 g Maroni (gegart, geschält)
100 g Cashew Nüsse (gerieben)
200 g Kartoffeln
1 rote Zwiebel
1 Knoblauch
1 Ei
2 EL Braunhirsemehl (opt. Buchweizenmehl)
2 EL Rapsöl
1 EL Backpulver
2 EL Petersilie
Meersalz
Zitronenpfeffer



ZUBEREITUNG (60 Minuten)

Kartoffeln ca. 30 Minuten kochen, heiß schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Cashew Kerne, rote Zwiebel, Knoblauch und Maroni kleinhacken und mit Kartoffeln vermengen. Rapsöl, Ei, Braunhirsemehl, Backpulver und gehackte Petersilie mit der Maroni-Kartoffel-Masse vermengen und mit Zitronenpfeffer und Meersalz abschmecken. Muffinblech mit salziger Butter einfetten und mit Vollkornbrösel "stauben". Den Teig in die Blechvertiefungen (2/3) einfüllen und bei vorgeheiztem Backofen (180° C) ca. 25 Minuten backen. Garprobe machen und danach aus dem Backofen herausnehmen.

VIEL SPASS UND GUTEN APPETIT!

Autorin: Andrea Kliment

Mehr Rezepte unter <https://myvitality.at/rezepte/>

Mehr über die Vitaluhr unter <https://myvitality.at/>